



**Silvia Pauli
bewegt**

Ganzheitliches Körpertraining

Silvia Pauli bewegt
simahe GmbH
4051 Basel
Tel. 079 525 19 51
silvia@silvia-pauli-bewegt.ch

Unternehmensphilosophie

1. Überzeugung, Motive und Visionen

Als an Jesus Christus glaubende Frau lebe ich die Überzeugung, dass jeder Mensch ein Original ist, von Gott erschaffen. «Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau» (1. Mose 1,27). Im Bilde Gottes ist der Mensch Leib, Seele und Geist. Jedem Menschen will ich in seiner persönlichen Würde begegnen und ihn mit meiner Arbeit unterstützen in seiner ganzheitlichen Einzigartigkeit.

Viele Menschen sind heute in Beruf und Alltag sehr gefordert, dabei kommt die Sorge für den Leib und die Sorge für die Seele gerne zu kurz. Bewegungsmangel oder Überbelastung des Bewegungssystems sind eine Folge davon. Die multiplen Anforderungen an den modernen Menschen führen auch zu einer Überbelastung der Steuerungssysteme (Nervensystem, Immunsystem, Herz- Kreislaufsystem und Hormonsystem).

Die verschiedenen von mir erlernten Bewegungsformen, wie Klassisches Ballett, Pilates, Slings Myofasiales Training, Franklin-Methode® und anderes vereinen mentale Techniken, Körper- und Empfindungswahrnehmung mit Bewegung und Berührung. In meinen Angeboten liegt ein Schwerpunkt darauf, den Körper in seiner Anatomie und in seinen Körperfunktionen kennen zu lernen und wahrzunehmen. Ziel ist es, Muster zu erkennen und Neues, den Körper unterstützendes zu verinnerlichen, damit sich eine nachhaltige Veränderung im Körper verankern kann. Dies führt zu einer gesunden Balance von Leib, Seele und Geist. Die klassische Massage unterstützt diesen Weg.

Die Arbeit findet zielorientiert in Gruppen, Workshops oder in einer Einzellektion statt.

Als dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin, dipl. Masseurin und als Seelsorgerin will ich den Menschen mit meinen bewegungspädagogischen und seelsorgerlichen Fähigkeiten in einer umfassenden Gesundheitserhaltung unterstützen.

Aus persönlichem Interesse und durch die vom EMR und QualiCert vorgegebene Weiterbildungspflicht, bin ich angehalten, meine Kompetenzen bezüglich meines Wissens, meiner Wahrnehmung und meines Könnens kontinuierlich weiterzuentwickeln. Über das Studium geeigneter Fachliteratur und den aktuellen wissenschaftlichen News bin ich stets dabei, mein Wissen zu vertiefen und zu erweitern.

Silvia Hess-Pauli, dipl. Klassische Massage, Pilates-Trainerin, Dipl. Bewegungspädagogin und -therapeutin nach Franklin-Methode®, Mitglied VFMS, QualiCert anerkannt

Meine Kunden und Kundinnen profitieren von meiner vielfältigen Erfahrung als Dozentin und Referentin im In- und Ausland. Da unser Leib ein lebendiger Organismus ist, wird sich auch meine Arbeitsweise stets weiterentwickeln.

2. Umsetzungsprinzipien

Mein Angebot dient der Förderung der Einzigartigkeit der Person in ihrer Leib-Seele-Geist-Ganzheitlichkeit. In meinen Kursen und Seminaren steht die Bewegungspädagogik klar im Vordergrund.

Meine Leistungen biete ich unter verschiedenen Produktnamen an, z. B.:
Bewegungs-Angebote: Bewegungsseminare, Gruppen, Einzelarbeit
Individuelles Körpertraining, Slings Myofasziales Training
Bewegungsangebote für Leib und Seele

Als Ausbilderin unterrichte ich im Sela Zentrum Köniz im Lehrgang Klassische Massage und im Bereich Bewegungspädagogik an verschiedenen Orten.
Meine Dienstleistungen biete ich vorwiegend mit Flyer, auf der Homepage, dem Newsletter sowie auf Instagram und Facebook an.

In humorvoller und bewegter Weise erforsche ich mit meinen Kunden den Körper in all seinen Strukturen und wir finden so zu einer erfüllten inneren und äusseren Balance im Sein und Tun.

Silvia Hess-Pauli

Basel, im August 2021